Praktische Atmungsgymnastik

zum täglichen Gebrauch
für Jedermann,

besonders für Schulenbesucher, Stubenhocker, Berufsredner und Sänger, Lungen- u. Herzschwache zum Selbstunterricht oder als Anleitung durch den Arzt, Lehrer oder Gymnasten.



Schlaffe Haltung
(Ausatmungsstellung)



Straffe Haltung
(Einatmungsstellung)



Von **Dr. Ide**
(Nordsee-Sanatorium Amrum.)

Vierte Auflage.



Verlag der Aerztlichen Rundschau Otto Gmelin München.


22200231895

Praktische Atmungsgymnastik

zum täglichen Gebrauch für Jedermann,

besonders für

Schulenbesucher, Stubenhocker, Berufsredner und Sänger, Lungen- und Herzschwache

zum Selbstunterricht oder als Anleitung durch den Arzt, Lehrer oder Gymnasten.

Von

DR IDE

(Nordsee-Sanatorium Amrum).

Vierte Auflage.



MÜNCHEN.
Verlag der Aerztlichen Rundschau Otto Gmelin.



Druck von Franz X. Seitz, München

Motto: Nur der zu ausgiebiger Atmung Befähigte ist stark.

Lungengymnastik



Schlaffe Haltung (Ausatmungsstellung).

wurde bisher fast nur von Lehrern der Gesangs- und Redekunst zur Ausbildung der Stimme oder von Aerzten zur Heilung von Krankheiten betrieben. Erst neuerdings hat man angefangen, den grossen Wert derselben für die tägliche Hygiene des Körpers zu erkennen und hier und da begonnen, dieselbe in den Schulen obligatorisch einzuführen. Nicht minder aber wie die Schulkinder bedürfen auch die erwachsenen Kopfarbeiter



Straffe Haltung (Einatmungsstellung).

und alle durch ihren Beruf zu sitzender Lebensweise Gezwungenen, bei denen es an einer genügenden Lungenventilation fehlt, einer regelmässigen Atmungsgymnastik. Prophylaktisch angewandt dürften besonders Lungen- und Herzschwache den grössten Nutzen davon haben. Nachstehende Anleitung, ursprünglich für meine Sanatoriumsgäste als Leitfaden für die zu Hause fortzusetzenden Uebungen bestimmt, dürfte daher auch einem weiteren Kreise willkommen sein, zumal es an bezüglichen Anleitungen für Laien meines Wissens bisher noch fehlt.

Die günstigen Wirkungen einer regelmässigen Atmungsgymnastik erstrecken sich zunächst natürlich auf die Atmungsorgane selbst. Die Lungen, das Zwerchfell, die Zwischenrippenmuskeln werden blutreicher und kräftiger. Physiologisch nachgewiesen ist die dadurch bewirkte bessere Herzarbeit. Ebenso wie in den Brustorganen wird aber auch in denen des Unterleibs der Blutumlauf dadurch gefördert, und ist für den Stubenhocker besonders der günstige Einfluss auf die Darmperistaltik von grossem Werte. Die durch die Lungengymnastik bewirkte schnellere Abgabe von Kohlensäure und Aufnahme von Sauerstoff wird in Verbindung mit dem bessern Blutumlauf ferner für alle an einer unvollkommenen inneren Atmung Leidenden von grossem Werte sein, d. h. für alle Blutarmen, Nervenschwachen, Skrofulösen und hereditär zu Lungenschwindsucht Disponierten, und wird ihr Stoffwechsel dadurch eine wesentliche Aufbesserung erfahren.

Neben diesem gesundheitlichen geht aber auch noch ein moralischer und ästhetischer Wert einher. Die Einatmungsstellung ist die Stellung der Kraft, der Selbstzucht und des Mutes, die Ausatmungsstellung die der Furcht und der Energielosigkeit. Da aber Selbstzucht die Grundlage jeder Bildung, so ist die für die Einatmung günstige Körperhaltung

auch zugleich die von jedem Gebildeten mehr oder weniger verlangte, der Umgebung Vertrauen einflössende »gute Haltung«. Trefflich werden diese Verhältnisse illustriert durch die beiden vorstehenden Bilder.

Bei den nachfolgenden Atmungsübungen ist jede Beengung der Atmungsorgane durch Kleidungsstücke möglichst zu vermeiden. Sehr gut können diese Uebungen im Luftbade vorgenommen werden. Durchaus verboten ist dabei das Tragen eines Korsetts. Auf die schädliche Wirkung, welche dasselbe auf die Brust und Unterleibsorgane ausübt, kann nicht genug hingewiesen werden. Bei allen Uebungen ist durch die Nase einzuatmen, damit die Luft vorgewärmt und von Staub und Bakterien möglichst gereinigt in die Lungen kommt. Durch Uebung kann man die Nasenatmung wesentlich ergiebiger gestalten.[1])

A. Regelrechte Atmungsgymnastik.

Die nachfolgenden Uebungen sind täglich ein- bis zweimal vorzunehmen, und zwar anfangs 5- bis 10-, später 10- bis 15mal. Wenn ein Vorturner vorhanden ist, wird bei den Uebungen am besten laut gezählt, und zwar bei der Einatmung in Gedanken »eins«, bei der Ausatmung laut »zwei«. Die Grundstellung sei die aufrechte, straffe (persönliche militärische) Haltung.

---

[1]) Wer sich eingehender mit Atmungsgymnastik beschäftigen will, dem sei (besonders Aerzten) das vortreffliche Lehrbuch der Atmungsgymnastik von Henri Hughes (Verl. Bergmann, Wiesbaden) empfohlen. Für Sänger eignet sich auch sehr Leo Koffler ›Richtig Atmen‹ (Verl. Breitkopf & Härtel, Leipzig). Eigenartig und zum Teil sehr zweckmässig (conf. Uebung 10) sind die von dem amerikanischen Dr. O. Z. Hanisch in seinen Zarathustraschen Unterrichtsbriefen angegebenen Uebungen (Mazdaznan-Verlag, Leipzig).

Uebung I.

Arme seitwärts heben und senken, beim Heben einatmen, beim Senken ausatmen.

Ia.

Dieselbe Uebung mit stossweisem Ausatmen (3 bis 4 Ausatmungsstösse). Die stossweise Ausatmung in diesen und nachfolgenden Uebungen eignet sich besonders zur Anregung der Herzaktion und der Darmperistaltik.)



Stärkste Ausatmung.



Stärkste Einatmung.

Uebung II.

Beide Hände ins Kreuz setzen, Fingerspitzen nach unten. Beim Hintenüberbeugen einatmen, beim Vornüberbeugen ausatmen.



Stärkste Einatmung.



Stärkste Ausatmung.

Uebung III.

Arme rollen. Beim Nachvorneheben einatmen, beim Nachhintensenken ausatmen.



Uebung IV.

Fersen heben und senken. Beim Heben einatmen (Schultern zurück), beim Senken mit einem kräftigen Stoss ausatmen (kurz »zwei« sprechen).



Stärkste Einatmung.



Stärkste Ausatmung.

Uebung V.

Abwechselnd Arme spreizen (einatmen) und Hände mit nach vorn gerichteten Ellenbogen über der Brust zusammenlegen (ausatmen).



Tiefste Einatmung.



Tiefste Ausatmung.

Uebung VI.

Schultern rollen. Beim Nachvornheben der Schultern und Ellenbogen einatmen, beim Nachhintensenken ausatmen.



Einatmung.



Tiefste Einatmung.



Tiefste Ausatmung.

Uebung VII.

Die gegenseitig im Rücken gefassten Hände ruckweise senken (Arme strecken, ausatmen) und heben (Arme beugen, einatmen).



Stärkste Ausatmung.



Stärkste Einatmung.

Uebung VIII.

Arme seitwärts strecken (Hände spreizen) und drehen. Bei der Drehung des Daumens nach oben (hinten) einatmen, bei der des Daumens nach unten (hinten) ausatmen.



Tiefste Einatmung.



Tiefste Ausatmung.

Uebung IX.

Hände nach vorn heben, vornüberbeugen, ausatmen; wieder aufrichten, einatmen.



Tiefste Ausatmung.



Tiefste Einatmung.

Uebung X.

Nach tiefer Ausatmung 1. den rechten Arm vor der Brust rollen (3- bis 6mal), dabei tief einatmen; 2. mit angehaltenem Atem vornüberbeugen, dass die Hand möglichst den Boden berührt; 3. aufrichten, ausatmen.

Dieselbe Uebung mit dem linken Arm.

Die Uebung ist mit jedem Arm 1- bis 3mal zu machen.



Einatmen.



Atem halten.



Ausatmen.

B. Gelegentliche, während der Berufstätigkeit oder der Ruhe leicht unbemerkt vorzunehmende Atmungsübungen zum Ersatz und Ergänzung der regelrechten Atmungsgymnastik.

I. Im Stehen.

1. Wirbelsäule strecken und tief einatmen; gleichmässig ausatmen.
2. Arme auf dem Rücken verschränkt, tief einatmen; gleichmässig ausatmen.
3. Hände im Rücken fassen, Arme beugen und strecken (cf. A., Uebung VII).
4. Schultern heben und senken (cf. A., Uebung VI).

5.—8. Dieselben Uebungen mit stossweisem Ausatmen durch kleines Lippenloch.

II. Im Sitzen.

Die gerade Körperhaltung, zumal im Sitzen, wird am leichtesten erzielt durch tiefes Atmen (pralles Spannen des vom Rumpfe gebildeten Luftschlauches).

1. Durch Nase einatmen, durch Mund (kleines Lippenloch) stossweise ausatmen (8 bis 10 Stösse).
2. Wirbelsäule möglichst strecken, Schultern heben und gleichzeitig tief einatmen; Einatmungspause, ausatmen.
3. Dieselbe Uebung mit stossweisem Ausatmen (cf. 1).
4. Erholungsübung: In möglichst bequemer Haltung die Hände auf den Knien, durch Nase tief einatmen, durch Mund ruhig und tief ausatmen (20- bis 30mal).

III. Im Gehen.

1. Bei jedem Schritt kurz aus- und einatmen.
2. „ je einem Schritt aus- und einatmen.
3. „ je zwei Schritten aus- und einatmen.
4. „ je vier Schritten aus- und einatmen.
5. „ je 8 bis 12 Schritten ein- und ausatmen.

6.—8. Uebungen 3 bis 5 mit stossweisem (durch kleines Lippenloch) Ausatmen.

9. Beim Gehen Rückgrat strecken, Schultern nach oben und hinten heben, tief einatmen, stossweise ausatmen.

10. Dieselbe Uebung mit Einatmungspause von 2 bis 10 Schritten. (Die Einatmungspause kann bei längerer Uebung immer mehr ausgedehnt werden. Die mögliche Länge derselben bildet, nach der Schrittzahl bemessen, gleichzeitig einen Masstab für die zunehmende Lungenkapazität.)

IV. Im Liegen.

1. Arme seitwärts heben und senken bei gleichzeitigem Ein- und Ausatmen.
2. Knie beugen und strecken (ein- und ausatmen).
3. Arme vorwärts heben und senken bei gleichmässigem Ein- und Ausatmen.
4. Unterarme flach auf dem Lager, den Rumpf heben (strecken) und senken, beim Heben ein-, beim Senken ausatmen.
5. Dieselbe Uebung (für Geübtere) mit im Rücken gefalteten Händen, so dass auf der Höhe der Einatmung der Körper nur auf den Händen und den Fersen ruht.

6.—10. Dieselben Uebungen mit stossweisem Ausatmen (3—4 Ausatmungsstösse).

Bei einer regelmässigen Atmungsgymnastik wird man bald die heilsamen Folgen an seinem Körper spüren und den Effekt sogar zahlenmässig feststellen können. Der Brustumfang, die Differenz zwischen Ein- und Ausatmungsstellung — letztere auch am Bauchumfang gemessen — zeigen bald eine deutliche Zunahme. Schon nach vier Wochen ist eine Zunahme des Brustumfangs um 3 bis 4 Zentimeter nichts Seltenes. Einen andern bequemen Masstab bietet die Zeit, während der man den Atem anzuhalten imstande ist. Dieselbe soll betragen (nach Hughes l. c.) in normaler Ruhestellung 15 Sekunden, nach Rumpfeinatmung (Uebung IX) 40 Sekunden und nach Rumpfausatmung 8 Sekunden. Aber auch subjektiv wird der Erfolg nicht ausbleiben. Das grössere Wohlbefinden und Kraftgefühl, die Zunahme der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit, das Verschwinden so mancher sonst quälender Beschwerden (vgl. Einleitung) lohnen reichlich die aufgewendete Mühe. Noch grösser dürfte der prophylaktische Wert sein, den die Atmungsübungen durch Hebung des Blutumlaufs, durch Förderung der Verdauung und Anregung des ganzen Stoffwechsels als Schutz vor Krankheiten ausüben. Eine regelmässige Lungengymnastik sollte daher von allen durch ihre Lebensweise zu mangelhafter Lungenventilation Gezwungenen noch viel mehr als bisher geübt und in allen Schulen obligatorisch eingeführt werden.



Heft 12 **Die Gicht.** Von Dr. **Burwinkel** in Nauheim. **3. u. 4. verm. u. verb. Auflage.** Mk. 1.20, mit Herzleiden od. Zuckerkrankheit od. Tabes zus. Mk. 2.50, mit Nierenleiden zus. Mk. 2.80, alle 5 Hefte zusammen Mk. 5.50, geb. Mk. 6.50.

Heft 13 **Die Geschlechtskrankheiten. Gemeinverständliche Darstellung ihres Wesens und Belehrung über zweckmässiges Verhalten der Erkrankten.** Von Oberstabsarzt Dr. **Lobedank,** Hann.-Münden. Mk. 1.20, m. Infektionskrankheiten Mk. 2.60, mit Infektions- u. Augenkrankheiten Mk. 4.—. 50 Ex Mk. 30.—, 100 Exemplare Mk. 50.

Heft 14 **Schwachbeanlagte Kinder,** ihre **Förderung und Behandlung.** Von Dr. med. **Stadelmann,** Dresden. Mk. 1.20.

Heft 15 **Die Basedow'sche Krankheit (Glotzangenkrankheit) und ihre Behandlung.** Von Dr. Wilhelm **Goebel,** Bielefeld. Preis Mk. 1.—.

Heft 16 **Die Verdauungsorgane und ihre Krankheiten.** Von Spez.-Arzt Dr. **Rodari** in Zürich. 3. u. 4. vermehrte u. umgearbeitete Auflage. Mk. 1.60, eleg. geb. Mk. 2.40.

Heft 17 **Suggestion und Hypnose.** Von Dr. **Engelen,** Düsseldorf. Mk. 1.—.

Verlag der Aerztlichen Rundschau Otto Gmelin
München-NO., Wurzerstrasse 1b.

Heft 33 **Die Erkrankungen der Harnorgane.** Von Dr. **Otto Grosse,** Spezialarzt f. Urologie, München. Gemeinverst. Darst. ihr. Wesens, ihr. Ursachen u. ihr. Behandl., nebst eingehd. Unterweisung i. asept. Selbstkatheterismus. Mk. 1.40, geb. Mk. 2.40.

Heft 34 **Wie beeinflusst der körperliche Zustand die Lernfähigkeit der Schulkinder?** Von Dr. Eug. **Doernberger,** prakt. Arzt u. Schularzt i. München. Vier Vorträge im Psycholog.-Pädagog. Institut des Münchener Bezirkslehrervereins. Mk. 1.20.

Heft 35 **Lautbildung und Sprachstörungen mit Berücksichtigung der Stimmhygiene.** Von Dr. **Nadoleczny,** München. Mk. 1.—.

Heft 36 **Schule und Haus. Die Notwendigkeit ihres Zusammenwirkens vom ärztlichen Standpunkt aus betrachtet.** Von Dr. **Samosch,** Breslau. Erweit. Fassg. e. Vortrages, geh. i. d. Breslauer Ortsgruppe d. Bund. f. Schulreform. Mk. 2.—, geb. Mk. 3.—.

Heft 37 **Die Frauenleiden.** Gemeinverst. dargest. von Dr. **Düttmann,** Spezialarzt für Chirurgie und Frauenkrankheiten zu Limburg a. Lahn. Preis Mk. 2.—, gebunden Mk. 3.—.